

ZADANIE 11

SKARBNICA EMOCJI. ZASTANÓW SIĘ, JAKIE EMOCJE NAJCZĘŚCIEJ CI TOWARZYSZĄ. WYPISZ JE I ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE PRZEWAŻAJĄ, PRZEMYŚL, DLACZEGO TAK MOŻE BYĆ I SKĄD AKURAT TAKIE EMOCJE W TWOIM CIELE.

PAMIĘTAJ, ŻE NIE ME EMOCJI DOBRYCH I ZŁYCH, ALE POZYTYWNE I NEGATYWNE.

ZASTANÓW SIĘ, KTÓRYCH EMOCJI ODCZUWASZ WIĘCEJ. JEŚLI WIĘCEJ JEST EMOCJI NEGATYWNYCH, TO DLACZEGO I CO MOŻNA Z TYM ZROBIĆ?

MOJE EMOCJE W CIĄGU TYGODNIA:

